

# メ ニ ュ ー

8月15日(木) ~ 8月21日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月15日(木)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 胡ちゃん漬 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 	ちらし寿司 カラスカレイの山椒焼【カレイの山椒焼】 清汁 胡瓜のゆかり和え まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ビーフンソテー ごぼうサラダ【菜の花サラダ】 のり佃
	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 511kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 4.8g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 637kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 21.2g 塩分相当量: 2.4g
8月16日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 菊水漬【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳 	カレーライス 中華スープ キャベツサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん サーモンステーキ 切干大根の炒め煮 胡瓜サラダ 甘口たらこ【たいみそ】 
	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.2g
8月17日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【青りんごゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 もずくの酢の物【卵豆腐】 しその実わかめ 【しそわかめ・めかぶ佃煮】	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ 小松菜と卵のソテー 胡瓜の利休和え 黒豆【ごはんソース】
	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 499kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 8.9g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 642kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 1.9g
8月18日(日)	パン盛合せ 中華スープ コールスローサラダ プリン 牛乳 	ごはん 鯖の塩焼 大根の塩煮 白菜の即席漬け 甘夏缶【ゼリー】 	ごはん たらことチーズの卵焼き 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーの酢の物 うめびしお
	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 24.2g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 20.1g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.0g
8月19日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー トマトサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚の香草焼 春雨の炒め物 レタスのレモン醤油和え 【キャベツのレモン醤油和え】 ゆずみそ
	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 649kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 1.9g
8月20日(火)	麦ごはん 味噌汁 卵焼き 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼 キャベツのソテー ブロッコリーサラダ キウイ【すいかゼリー】 	ごはん ミートローフ ふきの煮物【里芋の煮物】 冷奴 しそ昆布【のり佃】
	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 555kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 598kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 2.8g
8月21日(水)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 わかめ磯漬 【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 	冷やし中華 おにぎり いんげんの煮物 フルーチェ 	ごはん 豚肉の生姜焼 冬瓜のスープ煮 キャベツのくるみ和え みかん缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 624kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 535kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 5.3g	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.0g

\* 【 】内は、軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。